



*EPS RICONOSCIUTO DAL CONI  
dal Ministero dell'Interno  
dal Ministero del Lavoro  
e delle Politiche Sociali.*

**Corso di formazione con rilascio di diploma  
nazionale in:  
ISTRUTTORE PILATES 1° LIVELLO**

**Requisiti:**

- Il corso è aperto a tutti gli operatori del fitness, per chi desidera intraprendere una formazione per entrare nel mondo del lavoro sportivo.

**Durata:** 2 weekend, inizio ore 9:00-13:00 / 14:30-18:30.

**Data:** 13/14 aprile - 18/19 maggio.

**Luogo:** presso asd Jujitsu Gym Vicenza, Zanè (VI).

**Programma:**

- Storia del Pilates
- Principi fondamentali del Pilates
- Anatomia e Fisiologia di base
- Esercizi di pre-pilates
- Esercizi di base per il primo livello
- Esercizi con piccoli attrezzi
- Come strutturare una lezione
- Esercitazioni pratiche
- Tecniche di rilassamento
- Esame finale

**Al superamento dell'esame finale verrà rilasciato il diploma Nazionale ACSI e si verrà iscritti nell'Albo Nazionale ACSI degli istruttori sportivi.**

**Quota di iscrizione:** l'intero corso comprensivo di dispensa cartacea, esame finale e diploma Nazionale ACSI è di 350,00€.

**Per le iscrizioni potete inviare una mail con il modello iscrizioni compilato a: [acsivicenza@gmail.com](mailto:acsivicenza@gmail.com)**

**Pagamento:** dopo l'iscrizione attendere la conferma dalla Segreteria ACSI Vicenza per procedere con il pagamento del corso: **COMITATO ACSI VICENZA, presso CREDIT AGRICOLE**  
**iban: IT52T0623012116000030233239**

**Contatti: [acsivicenza@gmail.com](mailto:acsivicenza@gmail.com) / cell. 329 5881828 / [www.acsivicenza.com](http://www.acsivicenza.com)**

***ACSI COMITATO TERRITORIALE DI VICENZA***  
*Viale Trento n. 288      Vicenza (VI)*